



VHS JOURNAL

Villach & Hermagor

AUSWAHL KURSANGEBOT
HERBST 2022



Ihre VHS Villach

Widmannngasse 11, 9500 Villach
E-Mail: vhs-villach@vhsbtn.at
Telefon: 050 477 7100

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08.00 – 16.00 Uhr
Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
Erweiterte Öffnungszeiten: 19.09. – 23.09.2022, Mo. – Do. 08.00 – 18.00 Uhr,
Fr. 08.00 – 14.00 Uhr


Ihre VHS Hermagor

AK/VHS Hermagor, Rathaus Wulfeniaplatz 1,
(AK 4. Stock), 9620 Hermagor
E-Mail: vhs-hermagor@vhsbtn.at
Telefon: 050 477 7100

Öffnungszeiten

Ab 12.09.2022 jeden 2. und 4. Montag im Monat von 13.00 bis 16.00 Uhr

Ihre Anmeldung (Einschreibung)

- ONLINE über den Kursfinder: www.vhsbtn.at
- Persönlich mit Bareinzahlung oder Bankomatzahlung im Büro der VHS
- Telefonisch oder per E-Mail
- Telebanking – bei vorheriger telefonischer oder persönlicher Anmeldung.
Bitte Namen, Kurs und Kursnummer angeben!
- Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse | IBAN: AT26 2070 6045 0031 3467 | BIC: KSPKAT2KXXX
-  Alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse werden für Mitglieder der Arbeiterkammer Kärnten mit dem AK-Bildungsgutschein gefördert. Alle Teilnehmer:innen, die 2022 den Bildungsgutschein für einen VHS-Kurs einlösen möchten, müssen sich dafür ab 1.1.2022 über die Akademie der Arbeiterkammer einloggen (www.ak-akademie.at) und selbst zum gewünschten Kurs anmelden!
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Vereins „Die Kärntner Volkshochschulen“, nachzulesen unter: <https://www.vhsbtn.at/general/C12>
- Nutzen Sie den Kurs- und Seminarschutz, der Ihnen bei schwerwiegenden Verhinderungsgründen eine Abmeldung auch innerhalb der Stornofristen sowie nach Kursstart ermöglicht.
Achtung: Die Zusatzkosten durch den Kurs- und Seminar-Stornoschutz werden im Falle eines Ausfalls nicht refundiert, lediglich die Kurskosten der VHS.
- **Alle Kurse der Kärntner Volkshochschulen finden unter Einhaltung der gesetzlichen COVID-19 Sicherheitsmaßnahmen statt.**

IMPRESSUM : Herausgeber, Medieninhaber & Verleger: Die Kärntner Volkshochschulen, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt, www.vhsbtn.at
Design, Layout & Produktion: Agentur ilab crossmedia kg, 9020 Klagenfurt, www.ilab.at; Druck: Druckerei Berger, www.berger.at, 3580 Horn
Icons made by Becis, catcuro from www.flaticon.com, freepik, pixabay.com
© Die Kärntner Volkshochschulen, August 2022

Alle Angaben erheben trotz sorgfältiger Bearbeitung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden.
Die Informationen zur Offenlegung gemäß §25 MedienG können unter <http://www.vhsbtn.at/general/C11> abgerufen werden.



Ihre Ansprechpartnerin

Mag.ª Felicitas Wachschütz
E-Mail: f.wachschuetz@vhsbtn.at

Das Team der VHS Villach:

Mag.ª (FH) Daphne Hoebée,
Sabine Kessler-Tributsch, Bakk., MSc,
Lara Kleindienst,
Heike Ressler-Schmoliner

#lovemyvhs

Das **gesamte Kursangebot** finden Sie
mittels Kursfinder auf www.vhsbtn.at

Follow us on



Politik, Kultur & Gesellschaft



Kleines Philosophicum – COGITO ERGO SUM – Ich denke, also bin ich

Die Frage wer man selbst ist und weitere philosophische Fragen sowie die Denkschulen der großen Philosophen von der Antike bis zur Neuzeit werden diskutiert und genau betrachtet.

Dipl. Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., 4x2 UE **€ 80,-**
Kursort: HAK-Bibliothek
22H0213001 • Beginn: 10.11.2022, 18:00



Schreibwerkstätte Krimi – Der Gärtner war's!

Jetzt wird's spannend! Anhand von theoretischen Bausteinen und kurzen Übungen erarbeiten wir die Grundlagen des kreativen Schreibens und die Besonderheiten von Krimis.

Dr.ⁱⁿ Alexandra Bleyer, Autorin, Historikerin, 2x7,5 UE **€ 120,-**
Kursort: AK-VHS
22H0213005 • Beginn: 12.11.2022, 09:00



Kurrentschrift für Fortgeschrittene

Hier lernen Sie die Kurrentschrift, die Schrift unserer Groß- und Urgroßeltern, zu schreiben und zu lesen, um alte Dokumente, Verträge, Briefe und Tagebücher entziffern zu können.

Erika Mairer, 4x2 UE

Kursort: HAK Villach
22H0214001 • Beginn: 16.11.2022, 18:30

€ 60,-



Tarock-Königrufen für Anfänger:innen

Erlernen der Regeln, Spiele und Grundstrategien

Arno Peter, 7x3,6UE

Kursort: Gasthof Steirerhof, Warmbader Straße 4
22H0214002 • Beginn: 13.10.2022, 19:00

€ 100,-

Kurrentschrift für Anfänger:innen

Hier lernen Sie die Kurrentschrift, die Schrift unserer Groß- und Urgroßeltern, zu schreiben und zu lesen, um alte Dokumente, Verträge, Briefe und Tagebücher entziffern zu können.

Erika Mairer, 4x2 UE

Kursort: HAK Villach
22H0214003 • Beginn: 04.10.2022, 18:30

€ 60,-



Naturwissenschaften, Technik & Umwelt



Survival für Einsteiger:innen

In diesem Tagesworkshop erlernen Sie wie die Grundbedürfnisse Wärme, Schlaf, Wasser & Nahrung gestillt werden können und wie Sie sich mit Karte und Kompass orientieren können.

Paul Ulrich, 1x10,80 UE **€ 77,-**
Kursort: Pfadfinderlager Techuana, 9232 Rosegg
22H0230001 • Termin: 01.10.2022, 09:00

Die Kraft der Wildbeeren und Wildfrüchte

Dieser praxisorientierte Workshop widmet sich den Wildbeeren. Wie können diese für unser Immunsystem genutzt und welche Produkte können hergestellt werden?

Kerstin Matschitsch, 1x4 UE **€ 55,-**
Kursort: Die Kräuterlei, Fasanweg 12, 9535 Schiefeling
22H0231006 • Termin: 01.10.2022, 10:00

Wintervögel an Gewässern: Bestimmung von Wasservögeln

Gewässer und Feuchtgebiete stellen besonders zu den Zugzeiten und im Winter wichtige Rast- und Überwinterungsgebiete für zahlreiche Vögel dar. Mit etwas Glück können sogar seltene Arten aus dem Norden beobachtet werden.

Simon Kofler, 1x1,8 UE & 1x3,6 UE **€ 39,-**
Kursort: HAK Villach
22H0231015 • Beginn: 25.11.2022, 18:00

Unser gesamtes
Kursprogramm finden Sie
online unter **www.vhsktn.at**.

Wir beraten Sie gerne
telefonisch unter
050 477 7000.



Mag.^a Beate Gfrerer,

Geschäftsführerin





Kooperation statt Konfrontation; Schnupper-Workshop

Wollen Sie recht haben oder glücklich sein? Wollen Sie lieber glücklich sein und möchten Sie gleichzeitig nicht auf Ihren Bedürfnissen „sitzen bleiben“? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt uns einen erlernbaren Weg dahin.

Mag.^a Barbara Roshan, Kommunikationstrainerin, 1x3 UE € 35,-

Kursort: AK-VHS

22H0241000 • Termin: 10.11.2022, 18:00



Sei gut zu dir selbst – Seminar 1

Die Sprache unserer Körpers zu erlernen und die Körpersprache durch Achtsamkeit trainieren sind die Ziele dieses Seminars.

Anja Graßl-Glusing, Dipl. Gesangs- und Sprechtrainerin, 1x5 UE

€ 75,-

Kursort: HAK Villach

22H0241004 • Termin: 14.10.2022, 16:00



Mentaltraining – die Wirkung einer positiven Grundeinstellung auf Beruf und Alltag

Mentaltraining ist das Erlernen von Techniken, um die eigenen Gefühle, Gedanken und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

Luzia Elisabeth van den Broek, Dipl.

Mentaltrainerin, 2x2,5 UE

€ 40,-

Kursort: HAK Villach

22H0241008 • Beginn: 11.11.2022, 18:00



Rhetorikkurs: Mit überzeugender Stimme selbstbewusst präsentieren

Wollen Sie sich redegewandt und überzeugend präsentieren? Entdecken Sie, wie Ihre Körperhaltung, Stimme, Gestik und Rhetorik auf andere wirken und dadurch Ihren Erfolg beeinflussen.

Mag. Ewald Koroschitz, Rhetoriktrainer,

1x3 UE, 1x6,6 UE, 1x2,4 UE

100,-

Kursort: AK-VHS

22H0241009 • Beginn: 02.12.2022, 18:30



Smalltalken & Netzwerken

Smalltalk – so alt, wie die Menschheit sprechen kann, und immer noch ein Mysterium für viele. Wie komme ich ins Gespräch? Worüber spreche ich? Wie komme ich wieder aus dem Gespräch? Wie funktioniert erfolgreiches Netzwerken.

Mag.^a Agnes Fojan, Kommunikationstrainerin, 4x2 UE € 80,-

Kursort: AK-VHS

22H0241010 • Beginn: 21.10.2022, 16:00

ONLINE: Wissen, was ich kann

In diesem Webinar werden soziale, personale und methodische Fertigkeiten erhoben und ein individuelles Stärkenprofil erstellt.

Im Anschluss ist in Einzelcoaching zur weiteren Vertiefung möglich.

Bildungsberatung Kärnten, 1x4 UE **kostenlos**

22H0241011 • Termin: 18.11.2022, 09:00

Dipl. Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 1x1 UE € 45,-

Kursort: HAK EDV-Saal

22H0243001 • Laufende Anmeldung möglich



PC/Laptop für Senior:innen vom ersten Mausklick an

Dieser Computerkurs richtet sich an Menschen, die gerne nachmittags in angenehmer Atmosphäre den sinnvollen Umgang mit dem Computer und seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennenlernen wollen.

Dipl. Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 4x3 UE € 132,-

Kursort: HAK EDV-Saal

22H0243004 • Beginn: 06.10.2022, 16:00

ONLINE: Einführung Social Media: Facebook, Instagram & Co

Haben Sie Lust in die spannende Welt von Social Media einzutauchen? Erfahren Sie alles Wissenswerte über die gängigsten Social Media Tools und legen Sie Ihre eigenen Profile auf Facebook, Instagram & Co an.

Mag.^a Carmen Primus, Digitalisierungstrainerin, 1x6 UE € 54,-

22H0243009 • Termin: 29.10.2022, 09:00



Smartphone/Tablet für Anfänger:innen

Wie funktioniert mein Android Smartphone/Tablet? Wie kann ich im Internet surfen, Apps herunterladen und wichtige Einstellungen festlegen?

Dipl. Ing. Herwig Kamnig, IT-Trainer, 4x2,4 UE € 96,-

Kursort: AK-VHS

22H0243011 • Beginn: 11.10.2022, 10:00



Fit am Handy – Digitalisierung im Alltag

Ziel ist es Sie als Benutzer:in eines Smartphones für die digitale Welt fit zu machen. Kommunikation auf unterschiedlichsten Wegen, Surfen auf Internetseiten, Einstellungen festlegen, Apps installieren usw.

DI (FH) Markus Pammer, IT-Trainer, 2x4,8 UE € 96,-

Kursort: AK-VHS

22H0243012 • Beginn: 14.09.2022, 14:00



Fit am Laptop – Digitalisierung im Alltag

Ziel ist es, Sie als Benutzer:in am Laptop für die digitale Welt fit zu machen. Arbeiten mit der Maus, Starten von Betriebssystemen und Programmen, Surfen auf Internetseiten, Handysignatur, Einstellungen festlegen usw.

DI (FH) Markus Pammer, IT-Trainer, 3x4,8 UE € 144,-

Kursort: AK-VHS

22H0243013 • Beginn: 15.09.2022, 14:00



Mein kreatives Fotobuch

Ein Fotobuch sammelt Ihre persönlichen Erinnerungen an den letzten Urlaub, gemeinsame Feste mit Familie und Freunden oder Naturaufnahmen, Haustiere, kulinarische Besonderheiten und vieles mehr.

Jutta Tomintz, IT-Trainerin, 2x3 UE € 55,-

Kursort: HAK Villach

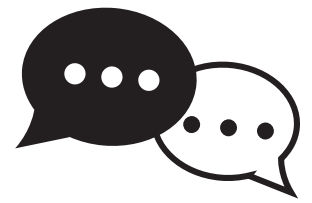
22H0243014 • Beginn: 28.11.2022, 17:30



Computer, Handy & Co – Einzeltraining

Sie haben zu wenig Zeit für einen regulären Kursbesuch oder wissen bei einigen Fragen im IT Bereich nicht weiter?

Sprachen



> Buchen Sie Ihr Sprachen-Einzeltraining

Sie haben keine Zeit, einen der angebotenen Kurse zu besuchen, brauchen aber dringend ein Sprachtraining? Sie haben die Möglichkeit, Dauer, Zeit und Ort – auch online – selbst zu bestimmen. Wir gehen gezielt auf Ihre Anforderungen und Wünsche ein.

VHS-Sprachtrainer:in, 1x1 UE **ab € 35,-**
Kursort und Termine nach Vereinbarung.

Gebärdensprache A1/1

Das Fingeralphabet, die Grammatik der Gebärdensprache, mit Gehörlosen in Alltagssituationen kommunizieren

Andrea Gmoser, akad. Gebärdensprachlehrerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0251001 • Beginn: 03.10.2022, 18:30

Englisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Michaela Jakobitsch, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0252012 • Beginn: 22.09.2022, 09:00

Englisch A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Michaela Jakobitsch, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0252014 • Beginn: 21.09.2022, 09:00

Englisch für Junggebliebene A2/2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Ingrid Mioschek, VHS-Dozentin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0252016 • Beginn: 21.09.2022, 10:00

Che bello, l'italiano! A1/3

A1/3 mit geringen Vorkenntnissen

Mag.ª Silvia Obernosterer, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0253016 • Beginn: 21.10.2022, 09:00

Appuntamento da Bernold B1-B2

B1-B2 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Alessandra Bianchi, Native Speaker, 5x2 UE **€ 70,-**
Kursort: Café Bernold in der Nikolaigasse 2
22H0253021 • Beginn: 28.09.2022, 09:30

Italienisch, Conversazione e un po' di grammatica A2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Mag.ª Roswitha Kraiger, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0253023 • Beginn: 21.09.2022, 09:30

Parliamo italiano A2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Mag. Ewald Koroschitz, Sprachtrainer, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0253027 • Beginn: 26.09.2022, 19:20

Conversazione facile A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Mauro Cimbaro, Native Speaker, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: AK-VHS
22H0253029 • Beginn: 29.09.2022, 09:00



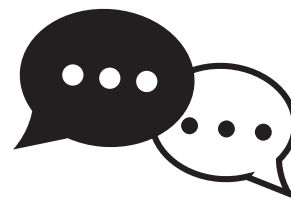
BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG

professionell. vertraulich. kostenlos. neutral.

In einer persönlichen Beratung beantworten wir Ihnen alle wichtigen Fragen rund um die Themen Berufsfindung, Neuorientierung, Wiedereinstieg, Aus- und Weiterbildung, Kompetenzen und finanzielle Förderungen.

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin unter bildungsberatung-kaernten.at oder 0463 50 46 50

Sprachen



Italienisch B2/3

B2 mit sehr guten Kenntnissen

Petra Meissner, MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0253053 • Beginn: 20.09.2022, 18:30

€ 140,-



Französisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag. Christian Tod, Sprachtrainer, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0254001 • Beginn: 22.09.2022, 18:30

€ 140,-



Spanisch A1/1 für Anfänger:innen am Vormittag

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag.ª Marcela Paula Andolina, Native Speaker, 10x2 UE € 140,-

Kursort: HAK Villach

22H0255009 • Beginn: 27.09.2022, 09:30



Hola amigos! Spanisch Konversation B2

B2 mit sehr guten Kenntnissen

Mag. Ewald Koroschitz, Sprachtrainer, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0255022 • Beginn: 27.09.2022, 18:30

€ 140,-



Slowenisch mit geringen Vorkenntnissen A1/3

A1/3 mit geringen Vorkenntnissen

Martina Kasmanhuber, Native Speaker, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0256002 • Beginn: 14.09.2022, 17:00

€ 140,-



Kroatisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Ljiljana Nikolić, Native Speaker, 10x2 UE

Kursort: AK-VHS

22H0256015 • Beginn: 22.09.2022, 18:00

€ 140,-



Russisch ohne Vorkenntnisse A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Nina Jamnik, Sprachtrainerin, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0256030 • Beginn: 04.10.2022, 18:00

€ 140,-



Arabisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Ahmed Nur Chamaa, Native Speaker, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0257002 • Vorbereitungs: 20.09.2022, 18:00

€ 140,-



Griechisch A2/2

A2/2 mit soliden Vorkenntnissen

Mag.ª Ewi Angelakou, Native Speaker, 10x2 UE

Kursort: AK-VHS

22H0257005 • Beginn: 03.10.2022, 17:00

€ 140,-



Japanisch für Anfänger:innen

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Miyuki Nakamoto, Native Speaker, 10x2 UE

Kursort: AK-VHS

22H0257021 • Beginn: 11.10.2022, 19:15

€ 140,-



Deutsch als Zweitsprache – A1/1 Teil 1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag.ª Lesya Sautner, DaZ-Trainerin, 6x2,5 UE

Kursort: HAK Villach

22H0258007 • Beginn: 19.09.2022, 18:00

€ 105,-



Deutsch als Zweitsprache A2/2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Tanja Schwarzmeier, MA, DaZ-Trainerin, 10x2 UE

Kursort: HAK Villach

22H0258020 • Beginn: 12.09.2022, 17:30

€ 140,-



Deutsch als Zweitsprache – B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Mag.ª Lesya Sautner, DaZ-Trainerin, 10x1,5 UE

Kursort: HAK Villach

22H0258037 • Beginn: 19.09.2022, 16:30

€ 105,-



Deutsch als Zweitsprache – B2/1

B2/1 mit sehr guten Kenntnissen

Mag.ª Lesya Sautner, DaZ-Trainerin, 6x2,5 UE

Kursort: AK-VHS

22H0258038 • Beginn: 23.09.2022, 18:00

€ 105,-



Deutsch als Zweitsprache C1/1

C1/1 mit ausgezeichneten Kenntnissen

Mag.ª Bärbel Mätzler, DaZ-Trainerin, 10x2 UE

Kursort: AK-VHS

22H0258001 • Beginn: 03.10.2022, 18:00

€ 140,-



Englisch B1/1

B1/1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Ingrid Mioschek, VHS-Dozentin, 10x2 UE

Kursort: NMS Feistritz/Drau, Raum 5

22H0852005 • Beginn: 21.09.2022, 18:00

€ 140,-



Zum vielfältigen Kursprogramm informieren wir Sie gerne in Ihrer VHS vor Ort.

Dr. Gerwin Müller,
Vorstandsvorsitzender



Englisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag.^a Julia Andritsch, Sprachtrainerin, 10x1 UE

Kursort: NMS Finkenstein

22H1100001 • Beginn: 27.09.2022, 17:00

€ 70,-

**Italienisch für Anfänger:innen A1/1**

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Nadja Pressinger, BA, Sprachtrainerin, 10x1 UE

Kursort: NMS Finkenstein

22H1100004 • Beginn: 26.09.2022, 17:00

€ 70,-

**Slowenisch A1/2**

Sie haben schon einmal ein wenig Slowenisch gelernt, es aber nicht weiter vertieft oder sehr viel vergessen? Dann sind Sie hier richtig.

Jdranka Käfer, Sprachtrainerin, 10x2 UE

€ 140,-

Kursort: NMS Finkenstein

22H1100007 • Beginn: 21.09.2022, 17:00

**Englisch A1**

Say it in English! Sie wollen damit beginnen, Ausdrücke des Alltags auch in Englisch zu formulieren oder zu verstehen? Sei es für den nächsten Urlaub oder für den sprachlichen Gebrauch zu Hause.

Michael Thomas Hodgkinson, Native Speaker, 10x2 UE € 140,-

Kursort: NMS Hermagor

22H1552006 • Beginn: 26.09.2022, 18:10

**Italienisch für Anfänger:innen A1/1**

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag.^a Carla Cappellaro, Native Speaker, 10x1,5 UE

€ 105,-

Kursort: NMS Hermagor

22H1553001 • Beginn: 03.10.2022, 19:30



Frauen- akademie

**Immer der Zeit hinterher**

Nach einer Standortanalyse werden Methoden des Zeitmanagements besprochen und ausprobiert, um die eigenen Zeitressourcen besser nützen zu können.

Bildungsberatung Kärnten, 1x5 UE**kostenlos**

Kursort: AK-VHS

22H0241002 • Termin: 14.10.2022, 08:30

Schlaf dich fit

Gesunder und erholsamer Schlaf ist notwendig, um die täglichen Herausforderungen im Berufs- und Privatleben gut zu meistern und den aktuellen Gesundheitsbelastungen Stand zu halten.

Heidemarie Jandi, M.Ed. DGKP, 2x3 UE**kostenlos**

Kursort: Stadtmarketing Meetingraum, Hans Gasser Platz 5

22H0272002 • Beginn: 29.09.2022, 17:30

Work-Health-Balance

Mach dich „stressfest“! In diesem Seminar werden alltagstaugliche Strategien zur Bewältigung von Stress und Entspannungstechniken vorgestellt und praktisch geübt.

Ilse Zraunig, M.Ed. DGKP, 2x3 UE**kostenlos**

Kursort: Stadtmarketing, Meetingraum, Hans-Gasser-Platz 5

22H0272003 • Beginn: 23.11.2022, 18:00

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der Kurs lehrt Achtsamkeitsübungen der Entschleunigung und inneren Ruhe, um mit äußerem und innerem Stress besser umzugehen.

Dipl. Psych. Frank Zechner,

Diplom-Psychologe, 2x3 UE

kostenlos

Kursort: Stadtmarketing Meetingraum, Hans Gasser Platz 5

22H0272004 • Beginn: 06.10.2022, 18:00

Outdoor – Nordic Walking Yoga

Dieses entspannende Programm dient der Stärkung von Körper, Geist und Seele und somit auch der Gesundheitsprävention. Nordic Walking Yoga ist ein effektives Ganzkörpertraining und beinhaltet Nordic Walking, Atemübungen und Yoga Asanas.

Luzia Elisabeth van den Broek, Nordic Walking

Basic Instructor, 1x3 UE

kostenlos

Treffpunkt: Fitnessparcour Warmbad, Warmbader Str. 13

22H0272005 • Termin: 15.09.2022, 14:00

feelSave – Sicherheitstraining für Frauen

Mit diesem Sicherheitstraining für Frauen erhöhen Sie Ihr Sicherheitsgefühl im Alltag.

Marc Kuttnigg, Ausbilder Polizei Kärnten, 2x3 UE**kostenlos**

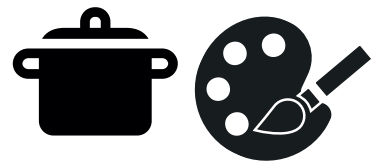
Kursort: Tanzzentrum Babsi Koitz, Studio 2

22H0274006 • Beginn: 17.10.2022, 18:30

WIR ARBEITEN AN DEINER ZUKUNFT! DU AUCH?

Bewirb dich jetzt!
kelag.at/jobs**kelag**
DEINE ENERGIE
IST UNSERE NATUR

Kunst, Kreativität & Kulinarik



VHS VILLACH

Splitterfasernackt – Experimentelle Aktzeichnung

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mit Stift und Farbe zeichnen und sich wieder oder das erste Mal in den Dialog mit einem Akt einlassen wollen. Dieser Kurs ist auch als Einzeltermin buchbar.

Siegfried Zellot, Bildender Künstler, 6x3 UE **€ 180,-**

Kursort: AK-VHS

22H0261000 • Beginn: 26.09.2022, 18:00 (auch einzeln buchbar)

Druck-Draht-Wachs

In diesem Kurs werden Ideen, Impulse und Erinnerungen durch die Kombination unterschiedlichster Materialien (z.B. Blätter, Wolle, Schnüre, Muscheln usw.) zu greifbaren Formen.

Siegfried Zellot, Bildender Künstler, 1x5 UE **€ 50,-**

Kursort: Atelier Siegfried Zellot, Lindenweg 15, 9581 Mallenitzen

22H0261002 • Termin: 07.10.2022, 17:30

Fotografie als Kunst

Das Fotomotiv künstlerisch betrachten, die Kraft der Fotografie wahrnehmen, fotografisch „anders“ sein: Experimentieren Sie mit Bildausschnitt, Tiefenschärfe, Verschlusszeit, Licht und Farbkombination.

Dr. Uroš Zavodnik, Künstler und Regisseur,

1x4,4 UE, 1x 9,6UE **€ 120,-**

Kursort: HAK Villach

22H0261005 • Termine: 11.11.2022, 16:30-20:30 & 12.11., 09:00-17:00

Musik & Malen

Malen Sie frei, skizzieren Sie nach gewählten Musikstücken (von Klassik bis Pop) und erfahren Sie, welchen Einfluss die Musik auf das eigene Kunstwerk hat.

DI.ⁱⁿ Ina Alber, 2x2,4 UE **€ 50,-**

Kursort: wird noch bekannt gegeben

22H0261007 • Beginn: 30.09.2022, 17:00

Grundlagen der Digitalfotografie

Tauchen Sie in die Welt der Digitalfotografie mit folgenden Inhalten ein: technische Fachbegriffe und Zusammenhänge, Grundlagen der Kompositionen und Bildgestaltung, kreativer Einsatz von künstlichem und natürlichem Licht.

Anna-Lena Neuwirth, Fotografin, 4x4 UE **€ 130,-**

Kursort: AK-VHS

22H0261011 • Beginn: 02.09.2022, 16:30

Gitarre für Erwachsene – Anfänger:innen und Fortgeschrittene – Teil 1+2

Erlernen oder verbessern Sie das Gitarrespiel mit und ohne Notenkunde. Einführung in diverse Schlag- und Zupftechniken zum Begleiten von Pop-, Rock- oder Flamenco-Liedern.

Manfred Speiser, Musikpädagoge, 12x1 UE **ab € 145,-**

Kursort: AK-VHS

22H0262001 • Vorbesprechung: 13.09.2022, 18:00

Singen für Anfänger:innen in der Gruppe – Teil 3

Entdecken Sie mit modernen Gesangs- und Atemtechniken die Klangfarbe Ihrer eigenen Stimme und finden Sie Ihre persönliche Gesangsstimme.

Anja Graßl-Glusing, Dipl. Gesangs- und

Sprechtrainerin, 5x1,2 UE **€ 60,-**

Kursort: Vassacher Strasse 28, Villach

22H0262002 • Beginn: 14.09.2022, 17:00



ONLINE: Multilanguage Guitar

If you want to learn guitar and to refresh or enrich your English at the same time, well, you're in the right place.

Laufende Anmeldung möglich.

Eugenio Azzola, BA, Gitarrenlehrer, 8x1 UE **€ 130,-**

22H0262010 • Beginn: laufende Anmeldung möglich

Klöppeln

Klöppeln ist eine alte Handarbeitstechnik, die aus Kreuzen und Drehen der Fäden entsteht, mit der man verschiedene Spitzen sowie Ornamente für Pölster, Blusen und vieles mehr gestalten kann.

Sigrid Rainer, 2x3 UE **€ 48,-**

Kursort: AK-VHS

22H0263000 • Beginn: 04.10.2022, 17:00

Naturprodukte für die Erkältungszeit selbst herstellen

In diesem Workshop rühren Sie herrlich pflegende und duftende Naturprodukte, die Sie in der kalten Jahreszeit unterstützen und fit halten.

Mag.^a Birgit Rauter, Dipl. Aromafachberaterin, 1x4,8 UE **€ 45,-**

Kursort: Bachblüten- und Aromapraxis Birgit Rauter

22H0263002 • Termin: 11.11.2022, 16:00

Ätherische Öle – Hausapotheke für Kinder

In diesem Workshop besprechen wir ausgewählte ätherische Öle, Hydrolate und Pflanzenöle für unsere „Kinderhausapotheke“, Anwendungsmöglichkeiten, richtige Dosierung uvm.

Mag.^a Birgit Rauter, Dipl. Aromafachberaterin, 1x4,8 UE **€ 45,-**

Kursort: Bachblüten- und Aromapraxis Birgit Rauter

22H0263003 • Termin: 14.10.2022, 16:00

Druckgrafik

Erlernen Sie den Linolschnitt von der Skizze bis hin zum Druck (auf Papier, Keilrahmen oder Geschirrtuch) in einer gegenständlichen oder abstrakten Darstellung.

DI.ⁱⁿ Ina Alber, 2x2,4 UE **€ 50,-**

Kursort: wird noch bekannt gegeben

22H0263005 • Beginn: 16.09.2022, 17:00

Wir bringen die VHS-Kurse digital zu Ihnen nach Hause ... neue Angebote finden Sie im Kursfinder unter www.vhsktn.at

MMag.^a Katharina Zimmerberger,
Pädagogische Leitung

Wurzeln, Pech & Co – Alte Rezepturen und Hausmittel neu entdeckt

Fünf heimische Waldkräuter und deren Wirkungen werden näher erklärt. Gemeinsam stellen wir einen traditionellen Pech- bzw. Wacholderbalsam, ein Fußbad aus Fichtennadeln oder eine Fichtensprossen-Einreibung für die Muskulatur her.

My herbs, Heike Ressler-Schmoliner, 1x5 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0263009 • Termin: 25.10.2022, 17:00

Fit durch den Winter mit vergessenen Kräutern

Kleine Kräuterkunde kurz erklärt. Sie erfahren, wie Sie Pflanzen für Ihre Gesundheit nutzen und einsetzen können. Wir stellen fünf Kräutergewürze selbst her und lernen die großartigen Anwendungsmöglichkeiten kennen.

My herbs, Heike Ressler-Schmoliner, 1x5 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0263010 • Termin: 29.11.2022, 17:00

Seifen sieden: Pflegende Naturseifen für den Winter

Tauchen Sie ein in die pflegende und duftende Welt der Naturseifen mithilfe des traditionellen Kaltrührverfahrens.

Mag.^a Felicitas Wachschütz, Zertifizierte Seifensiederin, 1x5 UE **€ 45,-**
Kursort: Schilderwerkstatt Loren Hopfgartner, Getreideweg 3
22H0263012 • Termin: 11.11.2022, 16:00 oder 12.11.2022, 09:00

Arbeiten mit Ton – Lichtobjekte, Kugeln, Hohlkörper

Erlernen Sie die Herstellung von Hohlkörpern aus Ton mit Hilfe von Gipsformen mit verschiedenen Oberflächen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet.

Barbara Mallweger, 2x3 UE **€ 135,-**
Kursort: Das „Ton“ Studio/Töpferwerkstatt, Marktpl. 3, 9521 Treffen
22H0263014 • Beginn: 21.10.2022, 16:00

Balagan – levantinische Küche

„Balagan“ wird meist als sympathisches Chaos übersetzt. Mit heimischen Zutaten tauchen wir gemeinsam in die orientalische Küche ein und bereiten verschiedenste Gerichte zu.

Doris & Victoria Latschen, #foodisourpassion, 1x4 UE **€ 75,-**
Kursort: DAN Megastore Villach
22H0264001 • Termin: 30.09.2022, 16:00

Burger-Mania

... verspricht den ersten Eintritt in das Burger Paradies. Ob vegetarisch, vegan, mit Fisch oder Fleisch, wir bereiten mit unterschiedlichen Gartechniken Pattys und Buns, Saucen, Chutneys und Eingelegetes zu.

Doris & Victoria Latschen, #foodisourpassion, 1x4 UE **€ 75,-**
Kursort: DAN Megastore Villach
22H0264002 • Termin: 21.10.2022, 16:00

Ernährung und Sporternährung

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Ernährungslehre der menschlichen Physiologie kennen. Insbesondere gehen wir dabei auf Mikro- und Makronährstoffe, Energiehaushalt sowie die Stoffwechselfvorgänge ein.

Mag. Philipp Moser, Dipl. Mental- und Fitnesstrainer, 1x6 UE **€ 70,-**
Kursort: AK-VHS
22H0264004 • Termin: 03.12.2022, 15:00

Brot backen mit Natursauerteig

Schritt für Schritt wird Ihnen das Wissen rund ums Brotbacken nähergebracht. Alle Kursteilnehmer:innen stellen ein eigenes saftiges Brot her und bekommen dazu viele Tipps & Tricks.

Sigrid Rainer, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0264005 • Termin: 30.09.2022, 17:00

Germteiggebäcke kennenlernen

Germteig einfach und leicht! Man hat die Möglichkeit viele verschiedene Gebäckstücke zu formen und unterschiedliche Hauptspeisen zuzubereiten.

Sigrid Rainer, Seminarbäuerin, 1x3 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0264006 • Termin: 07.10.2022, 18:00

Mediterrane Küche aus der Türkei

Die türkische Küche überrascht mit einer grenzlosen Vielfalt köstlicher Speisen. Wir bereiten gemeinsam eine Vorspeise, Hauptspeise und zwei Süßigkeiten zu.

DI.ⁱⁿ Didem Berat Türk, 1x4 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0264007 • Termin: 12.10.2022, 17:30

Kärntner Kasnudel krendeln

Mit der Krendl-Technik Schritt für Schritt zu den traditionellen und vegetarischen Kärntner Kasnudel.

Melitta Spendier, Bergbäuerin, 1x3 UE **€ 45,-**
Kursort: NMS 1 Küche
22H0264008 • Termin: 04.10.2022, 18:00

Curry & mehr ...

Indische, kreolische und asiatische Currys werden in den verschiedensten Varianten mit regionalen Zutaten und Aromen aus aller Welt zubereitet.

Doris & Victoria Latschen, #foodisourpassion, 1x4 UE **€ 60,-**
Kursort: DAN Megastore Villach
22H0264009 • Termin: 04.11.2022, 16:00

Hustenbär und Schnupfenzwerg – Naturheilkunde für Kinder

Wie kann man Gesundheit und Wohlbefinden unserer Kinder unterstützen und ihnen helfen die unausweichlichen Infekte gut zu überstehen?

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x4 UE **€ 36,-**
Kursort: NMS Finkenstein
22H1100019 • Termin: 10.11.2022, 17:00

Weiterbildung zur/m Malbegleiter:in für Senior:innen

Sie werden mit den verschiedenen Herangehensweisen bei der Arbeit als Malbegleiter:in mit Senior:innen vertraut gemacht. Erprobte und bewährte Methoden unterstützen Sie auf dem Weg bei Ihrer Kursplanung, -organisation und -durchführung für Angebote im Bereich „Malen in der dritten Lebensphase“.

Dr.ⁱⁿ Gerda Madl-Kren, 4x3UE **€ 150,-**
Kursort: Kunstbahnhof Wörthersee, Hausbahnsteig am Bahnhof, 9220 Velden
22H3661001 • Beginn: 10.10.2022, 18:00



WOW! Bist du schön ... Typgerechtes Make-up

Den eigenen Look finden und den individuellen Typ optimal zur Geltung bringen! In diesem Workshop mit Profi Iris Payer erlernen Sie Schritt für Schritt, die persönlichen Stärken zu betonen und typgerecht das perfekte Make-up zu schminken.

Iris Payer, Visagistin, 1x4 UE **€ 40,-**
Kursort: HAK-Villach
22H0271003 • Termin: 20.10.2022, 17:00

Gesundheitsorientierte Bewegungsvielfalt

Ein cleverer Bewegungsmix mit Reaktions-, Koordinations- und Balanceschulung sowie Wirbelsäulentraining mit Pilates- und Theraband-Übungen.

Margarethe Kofler, Wellness-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 120,-**
Kursort: VS7
22H0272007 • Beginn: 04.10.2022, 18:30

Klassische Gesundheitsgymnastik für Frauen 50+

Allgemeine Stärkung der Muskeln und des Bewegungsapparates. Rhythmische Gymnastik mit Geräten wie Ball, Reifen, Seil und Band.

Larissa Kreuter, Fitnesstrainerin, 10x1,5 UE **€ 90,-**
Kursort: Kletterhalle Villach
22H0272008 • Beginn: 06.10.2022, 10:00

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga wird auch das Yoga des Alltags genannt, deshalb ist es für jede:n geeignet. Achtsamkeit und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Irmgard Ceesay, Yoga-Lehrerin, 10x1,5 UE **€ 90,-**
Kursort: CHS Villach
22H0272014 • Beginn: 03.10.2022, 19:00

Pilates & Yoga

Mit fließenden Bewegungen und bewusster Atmung erleben Sie ein neues Körpergefühl. Das sanfte Ganzkörpertraining kräftigt vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Kerstin Fleischhacker, Dipl. Pilates- und Wirbelsäulentrainerin, 12x1,5 UE **€ 108,-**
Kursort: VS 1 Villach
22H0272015 • Beginn: 14.09.2022, 18:00

Hormonyoga

Um das Hormongleichgewicht wiederherzustellen, werden spezielle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Mag.^a Sibylle Rüba, Klinische- und Gesundheitspsychologin, 10x1,5 UE **€ 100,-**
Kursort: VS 11 – Maria Gail
22H0272018 • Beginn: 22.09.2022, 18:00

Meditieren im Alltag

Meditation ist hoch effektiv und wirksam. Nicht nur um im stressigen Alltag ruhig und gelassen zu bleiben, sondern auch um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern.

DI.ⁱⁿ Martina Wedenik, Dipl. Atem- und Meditationstrainerin, 4x2 UE **€ 48,-**
Kursort: Zentrum für Atemenergie
22H0272029 • Beginn: 20.09.2022, 18:30

Yogalates

Best of Yoga & Pilates: Yogalates verknüpft die dynamischen Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen. Die ideale Kombination für einen beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Mag.^a Agnes Fojan, Yoga-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 90,-**
Kursort: Kletterhalle Villach
22H0272030 • Beginn: 05.10.2022, 18:30

Qigong für Wirbelsäule und Gelenke

Die Übungen wirken auf den gesamten Bewegungsapparat und verbessern die Körperform. Durch Synchronisation von Atem und Bewegung erfolgt eine allgemeine Beruhigung und Entspannung und die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt.

Wolfgang Inthal, Qigong-Lehrer, 10x1 UE **€ 80,-**
Kursort: Globo Plaza, Trainingsraum 104, Ossiacher Zeile 39, Villach
22H0272034 • Beginn: 29.09.2022, 18:30

Haltung-Bewegung-Ismakogie

Ismakogie verbessert die Haltung, entlastet die Wirbelsäule, stärkt den Beckenboden, kräftigt die Muskulatur und schützt die Gelenke. Sie fördert das Körperbewusstsein und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

Dr.ⁱⁿ Ursula Reiter, Dipl. Ismakogietrainerin, 7x2 UE **€ 98,-**
Kursort: AK-VHS
22H0272038 • Beginn: 06.10.2022, 09:00

fitdankbaby® outdoor: für jedes Alter der Kinder

Die Frischluftvariante für alle Draußensportler und Naturliebhaber:innen! Wir bringen unser Herz-Kreislauf-System mit Powerwalking und kreativen Schrittkombinationen auf Touren.

Sandra Santer, Dipl. Rückentrainerin, 6x1,2 UE **€ 76,-**
Kursort: Wasenboden
22H0272040 • Beginn: 20.09.2022, 10:45

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Kräftigung der Bauchmuskulatur mit Pilates-Elementen. Spezielle Übungen für alle, die ihre Wirbelsäule gesund halten wollen.

Gabriela Pinter-Oizl, geprüfte Pilates-Trainerin, 12x1 UE **€ 78,-**
Kursort: Krankenpflegeschule
22H0272047 • Beginn: 22.09.2022, 18:30

Schnupperkurs: Pilates & Yoga

Der ganze Körper wird unter Einbeziehung der speziellen Pilates-Atmung und dem sogenannten Powerhouse gekräftigt und gedehnt.

Silke Steiner, geprüfte Pilates-Trainerin, 2x1,5 UE **€ 75,-**
Kursort: In Bewegung, Ossiacher Str. 93, 9523 Landskron
22H0272088 • Beginn: 23.09.2022, 09:00


Gedächtnistraining

Unterstützen Sie aktiv Ihr Gedächtnis mit verschiedenen Merktechniken (Loci-Methode) und Wahrnehmungsübungen.

Gerlinde Pichler, Gedächtnistrainerin, 8x2 UE **€ 128,-**
Kursort: AK-VHS
22H0272090 • Beginn: 20.09.2022, 09:00


FIT durch das Jahr – INJOY VILLACH –

Mit dem 10-plus-2-Fitnesspaket leichter ans Fitnessziel! Aus dem breiten Stundenplan der Kurse im Injoy in Villach sind 12 Kurstermine frei wählbar. Ideal für Freigeister, die nicht jede Woche um die selbe Zeit in den selben Kurs gehen wollen!

Injoy Villach, 12 Kurstermine individuell wählbar **€ 99,-**
Kursort: Injoy-Villach, St. Magdalener Str. 29
22H0273001 • Beginn: laufende Anmeldung 

Functional Workout

Mit „Functional Workout“ bewegst du deinen Körper sehr abwechslungsreich und sportartenübergreifend. In diesem Workout wird der gesamte Körper als Bewegungseinheit trainiert.

Günter Lang, staatl. gepr. Konditionstrainer, 10x1 UE **€ 70,-**
Kursort: VS2
22H0273014 • Beginn: 28.09.2022, 18:00 


Kinderyoga

Die Kinder lernen spielerisch Yoga und nebenbei Ausgeglichenheit, Kreativität, Konzentration und Selbstbewusstsein.

Mag. Barbara Riepan, 5x1 UE **€ 30,-**
Kursort: VS7
22H0273023 • Beginn: 04.10.2022, 14:30


Langlaufen leicht erlernt (klassisch oder skating)

Langlaufen ist schwerer als es aussieht, dennoch leicht erlernbar mit den richtigen Instruktionen: 600 Muskeln und mehr werden auf einmal trainiert. Der ganze Körper ist bei diesem Ausdauertraining gefordert, speziell im Fokus ist dabei die Bein- und Rückenmuskulatur.

Andreas Fuchs, Staatl. geprüfter Trainer, 2x3 UE **€ 180,-**
Kursort: Alpen Arena Villach
22H0290004 • Laufende Anmeldung möglich 


Stadtlauf- & Zirkeltraining

Die Stadt ist unser Fitnessstudio. Unser Trainingszirkel wird im Laufen zurückgelegt und besteht aus drei bis vier Runden zu maximal 2 km.

Mag. Philipp Moser, Dipl. Mental- & Fitnesstrainer, 4x1 UE **€ 46,-**
Treffpunkt: Wasenboden
22H0274012 • Beginn: 23.12.2022, 15:00 


Taekwondo – Selbstverteidigung für Senior:innen

Traditionelles Taekwondo ist eine Kampfkunst, die im Training ohne Körperkontakt praktiziert wird. Eingebunden in ein ganzheitliches Trainingskonzept für Selbstverteidigung!

Harry Gusel, Taekwondotrainer,
Großmeister 6. Dan, 10x1 UE **€ 80,-**
Kursort: Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach
22H0274013 • Beginn: 04.10.2022, 09:00 


Kangatraining® – Du wirst fit und dein Baby macht mit

Kangatraining ist ein Workout speziell für Mütter nach der Geburt, bei dem das Baby in der Tragehilfe mit dabei ist. Beim Kangatraining® wird der Beckenboden geschont und gestärkt.

Hemma Wagner, Kangatrainerin und
Trageberaterin, 8x1 UE **€ 120,-**
Kursort: Volkshaus Völkendorf
22H0274016 • Beginn: 29.09.2022, 09:30 

Zumba® für Anfänger:innen

Zumba® ist ein amerikanisches Fitnesskonzept, das auf einer Kombination aus aerobem Fitness-Intervalltraining und Tanz zu latein-amerikanischer und internationaler Musik basiert.

Johanna Arnold, Zumba® Instructorin, 10x1,2 UE **€ 72,-**
Kursort: VS5
22H0275001 • Beginn: 22.09.2022, 19:00 

Modern Line Dance – Grundkurs

Erste einfache Schrittkombinationen zur Musik. Line Dance ist ein Tanz für Jung und Alt. Es wird in Linien getanzt und das Schönste ist, dass man dazu keinen Partner braucht.

Inna Dörfler, Diplomierte Choreografin, 10x2 UE **€ 120,-**
Kursort: Volkshaus Pogöriach
22H0275004 • Beginn: 27.09.2022, 17:20

Aktives Erwachen 55+

Der Tanzkurs ist die ideale Gelegenheit für Frauen, die ohne Partner lateinamerikanisches Flair erleben wollen, jedoch kommen auch zahlreiche, elegante Elemente aus klassischen Standardtänzen, wie Walzer oder Tango, zum Einsatz.

Tanzzentrum Babsi Koitz, 8x1,6 UE **€ 120,-**
Kursort: Tanzstudio Babsi Koitz im Globocenter
22H0275005 • Beginn: 21.09.2022, 09:00

Hula Hoop für Anfänger:innen

Stärke deine Körpermitte, werde beweglicher und fördere deine Kreativität mit unserem Hula-Hoop-Tanzkurs!

Tanzzentrum Babsi Koitz, 4x1 UE **€ 60,-**
Kursort: Tanzstudio Babsi Koitz im Globocenter
22H0275007 • Beginn: 22.09.2022, 15:00


Entspannungsmassage für Ihren Hund

Hundemassage macht nicht nur Spaß, sie wirkt sich auch positiv auf Körper und Geist aus und stärkt die Bindung zwischen Mensch und Hund. Sie können damit Ihrem Hund bei leichten körperlichen Beschwerden unterstützen oder wenn er schnell in Stress gerät.

Alianne Oomen, 2x3 UE **€ 72,-**
Kursort: wird noch bekannt gegeben
22H0272089 • Beginn: 12.10.2022, 18:00


fitdankbaby Mini + Maxi + Outdoor

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter. Die Übungsauswahl ist auf das zunehmende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand des Babys angepasst.

Sabine Tempel, fitdankbaby®-Trainerin, 6x1,2 UE **€ 84,-**
Kursort: Volkshaus Gailitz – Konventgarten
22H0372001 • Beginn: 05.09.2022, 09:30 

Yoga für Körper, Geist und Seele

Yoga nährt Körper, Geist und Seele. Die Körperübungen trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kraftausdauer, Körperhaltung und das Gleichgewicht.

Andrea Jost, 10x2 UE **€ 100,-**
Kursort: Energieplus Haus Weber-Gymnastikraum
22H1572007 • Beginn: 04.10.2022, 17:00 

Pilates am Abend

Pilates ist eine körperstraffende Trainingsmethode, bestehend aus Dehnung und Muskelkonditionierung. Sie verbessern damit die Nährstoffversorgung und Gesundheit Ihrer Muskeln, Nerven, Wirbelkörper und Bandscheiben.

Beate Ronacher, Dipl. Pilates- und Rückentrainerin, 10x1 UE **€ 95,-**
Kursort: aktiv & balance Gymnastikstudio
22H1572010 • Beginn: 26.09.2022, 17:00 